

УДК 796:614.8

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПАСАТЕЛЕЙ

Е. А. Чумила

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси,
доцент, кандидат педагогических наук, доцент*

Н. М. Литовченко

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси

И. Д. Шашок

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси

Профессионально-прикладная физическая подготовка спасателей-пожарных выступает ключевым звеном при реализации прикладной функции физического воспитания.

Существующая система профессиональной подготовки работников МЧС Республики Беларусь, направленная на реализацию задач по защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций различного характера, требует совершенствования с учетом современных научных данных, базирующихся на общих принципах теории и методики физического воспитания.

В существующих нормативных документах нет четкого научно обоснованного подхода к организации профессионально-прикладной физической подготовки спасателей-пожарных в учреждениях образования и подразделениях МЧС, основанного на современных достижениях науки в области теории и методики физического воспитания и обеспечивающего эффективное развитие физических качеств и формирование профессионально-прикладных двигательных навыков.

Разработка методики проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке, направленной на повышение уровня физической и профессиональной подготовленности спасателей-пожарных подразделений МЧС Республики Беларусь, и экспериментальное обоснование ее эффективности является актуальным направлением исследований.

Условия профессиональной деятельности работников МЧС связаны со значительными физическими и психологическими нагрузками, вызванными многочисленными факторами: повышенная (пониженная) температура окружающей среды, работа в условиях ограниченной видимости, пространства и дефицита времени, повышенная ответственность и ряд других [1; 2; 3].

Время выполнения задач по спасанию людей и ликвидации чрезвычайных ситуаций ограничено и зависит прежде всего от уровня профессиональной подготовленности личного состава прибывшего к месту аварии подразделения МЧС, рациональных действий и принимаемых решений командира, слаженной работы коллектива подразделения, сложившейся обстановки, технического оснащения. Часто продолжительность работ по выполнению боевой задачи превышает один час, что требует высокого уровня общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

Кроме того, условия профессиональной деятельности спасателей-пожарных связаны с постоянным риском для жизни и здоровья, высокой вероятностью получения травм и различного рода заболеваний. Поэтому функциональная готовность спасателей-пожарных должна обеспечивать качественное выполнение поставленных задач любой сложности и постоянно поддерживаться на высоком уровне.

Регулярные занятия в системе профессионально-прикладной физической подготовки необходимы для поддержания у спасателей-пожарных высокого уровня профессиональной подготовленности, требующей проявления различных физических качеств и двигательных навыков, поскольку профессиональная деятельность работников МЧС очень разнообразна и требует постоянной тренировки.

Профессиональная подготовка личного состава органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, основанная на проявлении высокой физической работоспособности, является базовой для подготовки квалифицированных специалистов данного профиля. Она не только обеспечивает выполнение профессиональных задач, но и способствует уменьшению нервного напряжения в боевой обстановке.

Квалификационные требования к работникам МЧС, разработанные на основе профессиограммы спасателей-пожарных, определяют весь спектр психофизических качеств, развитие и совершенствование которых является необходимым условием достижения высокой профессиональной работоспособности, сохранения физического и психологического здоровья, а также успешного овладения умениями и навыками, необходимыми для профессиональной деятельности. Такой уровень профессиональной подготовленности в значительной степени определяется высокой физической работоспособностью.

С целью поиска путей повышения уровня физической и профессиональной подготовленности спасателей-пожарных подразделений МЧС Республики Беларусь нами было проведено исследование, результаты которого будут способствовать совершенствованию системы подготовки спасателей-пожарных к их профессиональной деятельности.

Занятия по профессионально-прикладной физической подготовке со спасателями-пожарными проводились в дневное время суток в рамках расписания по боевой и профессиональной подготовке. Занятия носили комплексный характер. На каждом занятии ставились и решались конкретные задачи по совершенствованию как физических и психических качеств, так и профессиональных двигательных умений и навыков, необходимых работникам МЧС, определялись интенсивность и объем тренировочных нагрузок.

В процессе проведения исследований нами использовались контрольные упражнения профессионально-прикладной направленности, являющиеся базовыми при оценке уровня подготовленности спасателей, итоговых проверках деятельности подразделений МЧС.

Экспериментальным фактором в проведенных исследованиях были различные средства и методы, направленные на повышение уровня общей физической работоспособности занимающихся.

Результаты проведенного нами физиологического анализа используемых упражнений профессионально-прикладного характера показали, что они, являясь в основном упражнениями с выраженной скоростно-силовой направленностью, развивают такие качества, как быстрота, сила, координационные способности. В то же время они почти не оказывают влияния на развитие общей или аэробной выносливости — главного показателя, определяющего здоровье и работоспособность человека. Это положение использовалось в разработке методики проведения занятий, которая включала не только специализированно-прикладные средства, но и физические упражнения для развития основных физических качеств, преимущественно для совершенствования общей и специальной выносливости.

Так, например, в подготовительной части занятий, во время проведения разминки, в качестве тренирующего воздействия на развитие выносливости использовалась степ-нагрузка. Она осуществлялась на скамейке высотой 40 см в темпе 20–25 подъемов в минуту в течение 10 минут. Частота пульса при этом достигала уровня 140–160 уд. / мин. Минимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) соответствовала порогу тренирующей нагрузки (130 уд. / мин), наиболее эффективной для повышения функциональных возможностей человека, достигалась через 1–2 минуты после начала выполнения степ-нагрузки. В конце проведения основной части занятия спасатели-пожарные в течение 3 минут выполняли челночный бег 10 x 20 м. После каждых 40 м челночного бега выполнялось сгибание-разгибание рук в упоре лежа (по 10–15 повторений в зависимости от степени подготовленности занимающегося). ЧСС при выполнении данного вида нагрузки составляла от 160 до 185 уд. / мин, что соответствовало третьей зоне интенсивности физической нагрузки, тем самым оказывалось эффективное

воздействие на анаэробные механизмы энергообеспечения и способствовало подготовке организма занимающихся к работе в условиях высоких нагрузок [4].

Суть проведенных нами исследований состояла в том, чтобы сравнить эффективность существующей в настоящее время традиционной и предлагаемой методики профессионально-прикладной физической подготовки спасателей-пожарных. Сравнительный анализ исходных и конечных данных позволил определить степень влияния предлагаемой методики проведения занятий в экспериментальной группе на уровень их профессиональной подготовленности.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что методика проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке работников ОПЧС, основанная на использовании нагрузки аэробной направленности в качестве разминки в подготовительной части занятия и комплексного упражнения, воздействующего на анаэробные механизмы энергообеспечения в основной части занятия, способствует повышению уровня общей выносливости, физической работоспособности и профессиональной подготовленности [3].

Результаты настоящих и ранее проведенных исследований позволили разработать методические рекомендации, которые могут быть использованы при проведении занятий со спасателями-пожарными по профессионально-прикладной физической подготовке:

- занятия по боевой и профессиональной подготовке работников ОПЧС должны носить комплексный характер, обеспечивающий повышение уровня развития физических качеств, физической работоспособности и формирование профессионально-прикладных умений и навыков;

- для повышения эффективности занятий по профессиональной подготовке при их организации следует учитывать уровень базовой подготовленности работников и формировать группы преимущественно с равным уровнем подготовленности;

- осуществление контроля специальной подготовленности работников ОПЧС рекомендуется проводить с помощью тестов, объективно отражающих уровень развития их профессионально значимых качеств;

- при проведении занятий комплексного характера по профессионально-прикладной физической подготовке с акцентом на совершенствование анаэробных механизмов энергообеспечения необходимо строго контролировать объем и интенсивность применяемых физических нагрузок и постоянно следить за состоянием работников.

Выводы:

1. Особенности профессии спасателей-пожарных (высокий уровень опасности, травматизма, стрессогенности, ответственности, связанные с неопределенностью ситуации и действиями в условиях ограниченного пространства и

времени) требуют постоянного поиска путей повышения эффективности их профессионально-прикладной физической подготовки.

2. Анализ результатов собственных исследований, а также мнений ведущих специалистов данного профиля показывает, что большинство упражнений, используемых в процессе профессионально-прикладной физической подготовки спасателей-пожарных, направлено в основном на развитие скоростно-силовых качеств, а совершенствованию общей (аэробной) выносливости уделяется недостаточно внимания.

3. Предложенная нами методика проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке со спасателями-пожарными в подразделениях по чрезвычайным ситуациям, основанная на использовании степ-нагрузки аэробной направленности в подготовительной части занятия и комплексного упражнения, воздействующего на анаэробные механизмы энергообеспечения в основной части занятия, способствует повышению уровня общей выносливости, физической работоспособности и профессиональной подготовленности.

Список основных источников

1. Антонов, Г. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД : учеб. пособие / Г. В. Антонов, Л. В. Ермаков. – Минск, 2003. [Вернуться к статье](#)
2. Гайдук, С. А. Формирование волевых и физических качеств курсантов Академии МВД Республики Беларусь средствами профессионально-прикладной физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. А. Гайдук ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2005. – 24 с. [Вернуться к статье](#)
3. Чумила, Е. А. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов учреждений высшего образования МЧС Республики Беларусь : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. А. Чумила. – Минск, 2016. – 213 л. [Вернуться к статье](#)
4. Баранова, Е. А. Влияние физической нагрузки на показатели легочной вентиляции у спортсменов / Е. А. Баранова, Л. В. Капилевич // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2013. – № 374. – С. 152–155. [Вернуться к статье](#)